

# La gymnastique un sport extraordinaire

La gymnastique est un sport complet : il nécessite de se servir de toutes les parties du corps (bras, jambes, abdos...).

## Les origines

La gymnastique date de l'antiquité : elle se réalisait dans un cadre très différent d'aujourd'hui. Elle va beaucoup évoluer, jusqu'à devenir la gym que nous connaissons aujourd'hui. Par exemple, avant, les femmes n'avaient pas le droit de pratiquer ce sport.



## L'entraînement

L'échauffement est très important car il prévient de nombreuses blessures même s'il faut aussi un renforcement musculaire.

Lors de l'échauffement, nous faisons des exercices pour préparer le corps à l'effort.

Exemple d'exercices pour l'échauffement : le talon fesse, les petits bons gainés, les pas chassés, l'ATR, la roulade avant/arrière, différents sauts, des éléments de nos différents mouvements...

Exemple d'exercices pour le renforcement musculaire : des tractions, des squats/sauté, des fermetures, des séries d'abdos ou de gainage, monter en force, les écarts, la course, le canard/sauté, le marché avant/arrière...

## Les agrès

Ils ne sont pas pareil pour les hommes et pour les femmes. 4 agrès pour les femmes et 6 agrès pour les hommes.



Agrès pour les femmes :

- poutre
- sol
- table de saut
- barres asymétriques



Agrès pour les hommes :

- sol
- cheval d'arceaux
- les anneaux
- table de saut
- barres parallèles
- barre fixes



Après l'entraînement, nous nous étirons pour ne pas avoir de courbatures.

## La gym un sport où l'on peut faire de la complétion:

Si on fait de la gym à un certain niveau, on peut participer à des compétitions.

La gym est même un sport olympique.

Et il existe plusieurs fédérations de gym différentes.

## Les gymnastes célèbres:

-Nadia Comăneci (la première avoir eu la note maximale de 10 sur 10 aux 4 agrès).

-He Kexin

Sources de mes images :

<http://www.lambersart.fr/Bien-vivre/Vie-associative/Annuaire-des-associations/SMG-Lambersart-section-Gymnastique-Artistique-feminine>

<https://conseilspport.decatblon.fr/nos-conseils-gymnastique-rythmique-et-artistique>

<https://www.youtube.com/watch?v=5lYkUp7UqOw>

Jéhanne LEFEBVRE-LECOINTE, 6e.